



无烟，为成长护航， 共建共享健康城市



-----5月31日世界无烟日校园无烟主题班会-----



健康 客厅

绿生活，汇健康





目录

C O N T E N T S



01

关于烟的知识

A smoke-free campus theme class meeting

02

吸烟的坏处

A smoke-free campus theme class meeting

03

戒烟的益处

A smoke-free campus theme class meeting

04

戒烟的方法

A smoke-free campus theme class meeting

05

劝阻吸烟技巧

A smoke-free campus theme class meeting



0 - 5 - 3 - 1 - 世 - 界 - 无 - 烟 - 日 - 无 - 烟 - 校 - 园

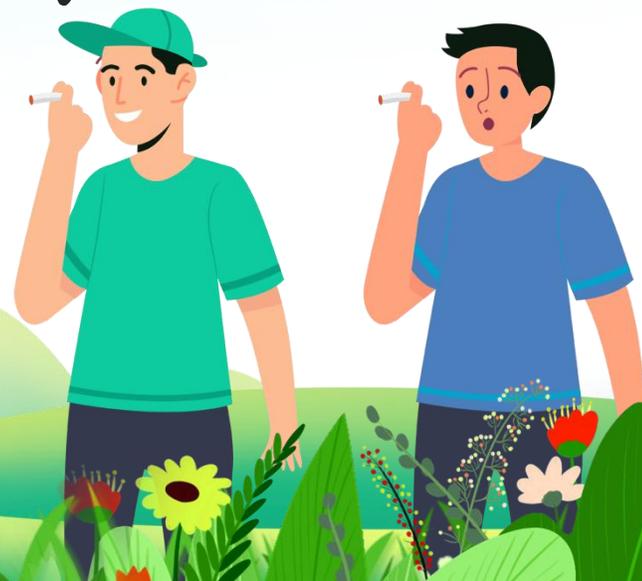


第一部分



关于烟的知识

The fact that smoking is a health hazard is well known.





关于烟的知识

吸烟危害健康已是众所周知的事实。

不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，
但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。

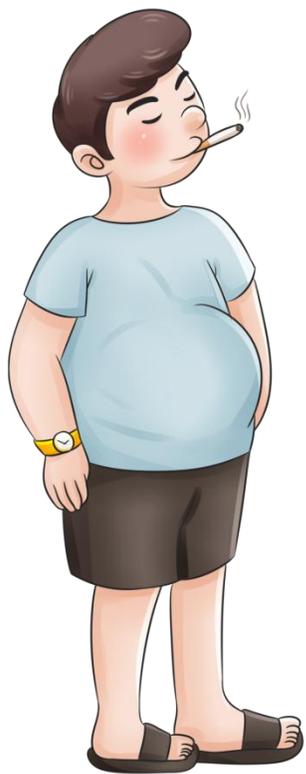




关于烟的知识

香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：

- 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。
- 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。
- 胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质。
- 苯丙芘、砷、镉、甲基胍、氨基酚、其他放射性物质，这些物质均有致癌作用。
- 酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用。
- 一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。



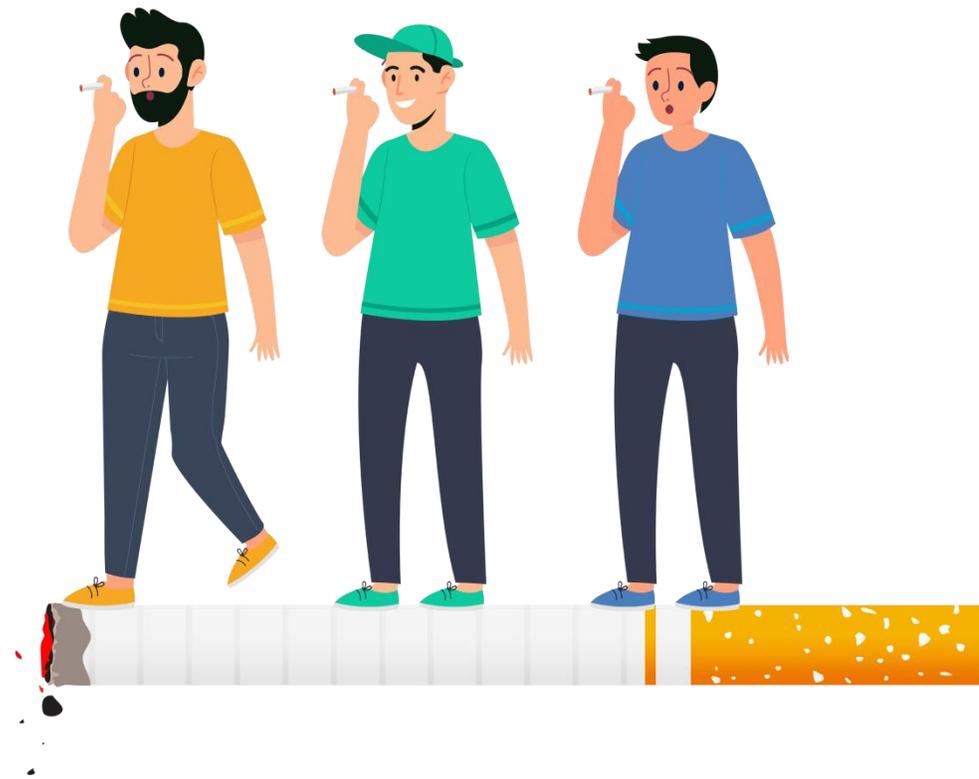


关于烟的知识

吸烟会使人上瘾

主要是烟草中含有的尼古丁成分所起的作用。

尼古丁是一种对人体作用非常复杂的物质,对中枢神经系统的作用,在小剂量的情况下,会对中枢神经系统有一定兴奋作用,使用以后会感到有点欣快、愉悦感,思考能力也比较活跃,注意力比较集中,甚至也能缓解一些疲劳,这是很多人追求吸烟后的主要体验。



0 - 5 - 3 - 1 - 世 - 界 - 无 - 烟 - 日 - 无 - 烟 - 校 - 园



第二部分



吸烟的坏处

The fact that smoking is a health hazard is well known.





吸烟的坏处

今年的世界无烟日主题

“烟草：对环境的威胁”

旨在通过提高公众对烟草行业与环境之间的关系，从种植、生产、分销和废物处理几个环节切入，吸烟者戒烟的理由将更加充分。烟草业一直宣称的“环境友好”面具将被揭下，暴露出该行业的名声和产品的丑陋一面。

- ① 烟草业每年排放的温室气体相当于84兆吨二氧化碳，导致气候变化，降低气候复原力，浪费资源，破坏生态系统。
- ② 因种植烟草，每年约有350万公顷的土地被破坏。
- ③ 种植烟草助长了森林砍伐，这一现象在发展中国家尤为严重。
- ④ 为种植烟草而砍伐森林会导致土壤退化和产量下降，该土地支持任何其他作物或植被生长的能力也将受到严重影响。



吸烟的坏处

你知道吗？

吸烟不仅危害吸烟者本人，而且还殃及其周围的人。研究表明，吸入他人吐出的香烟烟雾，可导致婴儿急性死亡，婴幼儿呼吸道疾病及中耳疾病，成人肺癌及心脏病。

儿童的父母吸烟把儿童置于更危险的境地。

公共场所禁止吸烟





吸烟的坏处



吸烟有哪些危害???

有害身体健康

一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的几率，要比不吸烟的人大14倍；

其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；

死于膀胱癌的机率要大两倍；

死于心脏病的机率也要大两倍。

吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，

而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险

并且吸烟也增加了高血压的危险。



吸烟的坏处

吸烟有哪些危害???

吸烟危害他人

香烟，雪茄及烟斗的烟雾中，含有许多不同的物质，最有害的物质有三种，它们是焦油，尼古丁及一氧化碳，这三种东西是使得许多吸烟者早死的祸首。

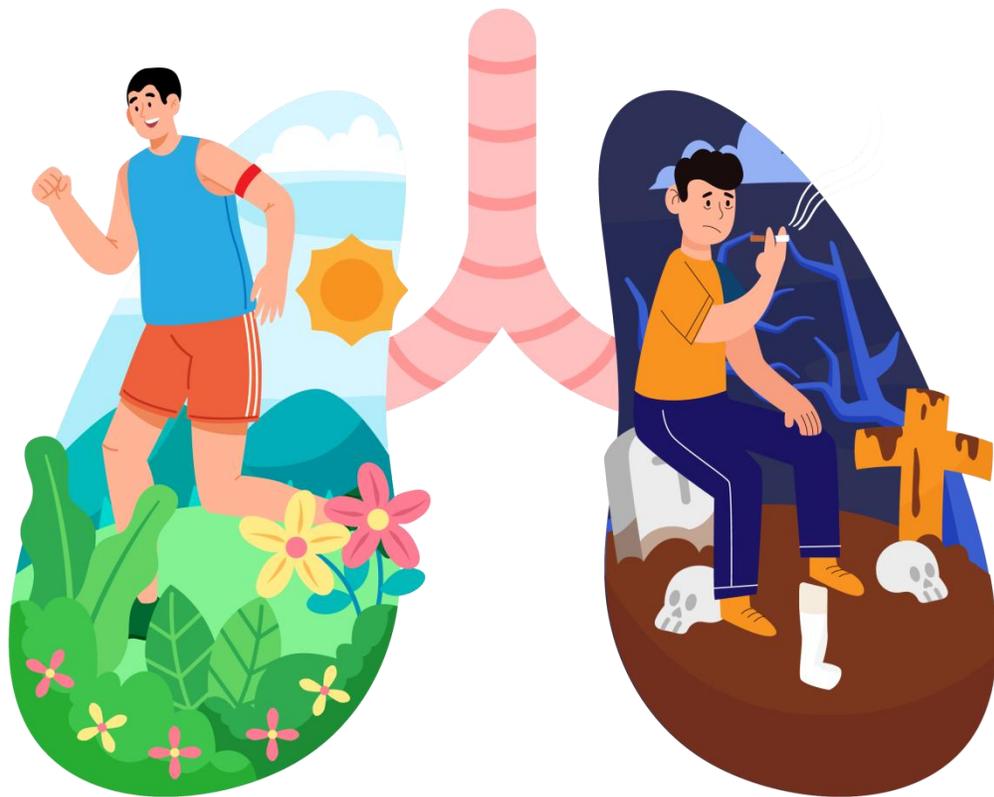
吸二手烟，即被动吸烟，也会增加不吸烟者得肺癌的机率。所以，我们所有人都会抵制身边的吸烟现象。吸烟危害他人，坚决禁止身边的人吸烟！

吸烟有害健康





吸烟的坏处



危害下一代

孕妇吸烟或处于吸烟环境，烟碱可以通过胎盘危害胎儿，使胎儿的肝脏在母体内就受到烟碱的危害。胎儿因得不到足够的氧气，造成发育缓慢、体质虚弱；孕妇易发生早产、小产甚至死胎。



吸烟的坏处

吸烟对于青少年 ...

据国内近年来对全国50万人口吸烟情况的抽样调查结果表明，我国15岁以上人群平均吸烟率为33.9%，其中男性为61%(20岁以上男性吸烟率高达68.9%)，女性为7%，全国吸烟人口近3亿。

尤为令人担忧的是，在大、个学生中吸烟率随年龄、学龄的增长而显著上升，开始吸烟的年龄越来越小，有的仅从10—14岁即开始吸烟。





吸烟的坏处

青少年吸烟心理

刚刚步入青春期少年，往往在心理上产生成人感，觉得自己已经不再是小孩子了，同时对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。

1、好奇模仿心理

在当前社会风气影响下，有时为了办事顺利，联络感情，以烟引路，烟酒不分家。

2、交往心理

一些青少年崇拜影视剧中明星的吸烟镜头，认为吸烟时髦、潇洒，盲目追求、模仿。

3、虚荣心理



吸烟的坏处

4、夸耀攀比心理

当今商品社会影响下，大款们摆阔气、讲排场，致一些有经济背景的青少年在人际交往中通过烟的档次来抬高自己的身价。

5、对烟的错误认识

错误地认为抽烟能提神、消除疲劳，有功于脑力劳动。



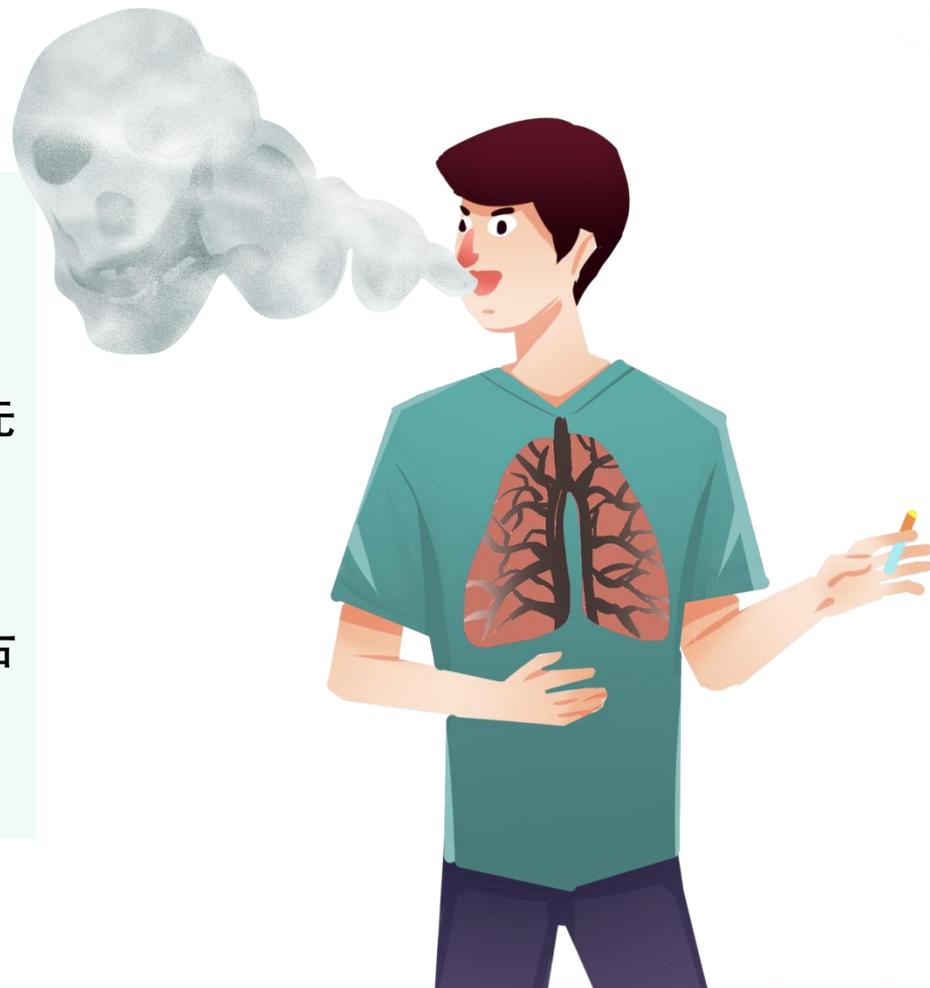
吸烟的坏处

可怕的数据

据说全世界因吸烟死亡的人每年都接近**500万**,香烟已远超癌症、

乙肝、艾滋病成为人类的**头号杀手**,联合国还因此设定了世界无烟日,提醒人们远离烟草,珍惜健康。

是的,吸烟有害健康,这个常识被印在每一盒香烟的身体上,和尼古丁的**骷髅形象**一样成为家喻户晓的常识





吸烟的坏处



净化我们的环境！

世界卫生组织的研究人员称，全球每100例死亡中就有1例是死于被动吸烟，每年全球约有60万人死于二手烟。为了进行这一研究，世界卫生组织的研究人员查看了来自192个国家的资料。他们还查看了2004年的资料，以得到192个国家的全面信息，并用数学模式来估算死亡人数。经过估算，这种二手烟环境已导致37.9万人死于心脏病，16.5万人死于下呼吸道感染，3.69万人死于哮喘病，2.14万人死于肺癌。

0 - 5 - 3 - 1 - 世 - 界 - 无 - 烟 - 日 - 无 - 烟 - 校 - 园



第三部分



戒烟的益处

The fact that smoking is a health hazard is well known.





戒烟的益处



戒烟的直接效应和间接效应

直接效应

- 戒烟1年后，冠心病（CHD）死亡的危险性大约可以降低一半，且随戒烟时间的延长而继续降低
- 可减少很多疾病的发病率及病死率，包括中风、外周血管性疾病、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺炎以及胃和十二指肠溃疡
- 改善健康状况和生活质量
- 明显的经济效益

间接效应

- 减少周围的人尤其是家庭成员和同事的被动吸烟危害
- 吸烟者戒烟的行为还会给其家庭、朋友、同事带来示范作用，特别是影响青少年对吸烟的态度



戒烟的益处

早戒比晚戒好，戒比不戒好

各个年龄段戒烟均有益处： 30岁以前戒烟能使肺癌的风险减少90%；

戒烟5年后，由于吸烟所致的口腔和食管肿瘤风险的增加将减少一半；

戒烟后心脏病风险的降低更为迅速，1年内吸烟所致的死亡就将减半，15年内绝对风险与从未吸烟者类似；

吸烟使肺功能随年龄降低的速度加快，戒烟能轻度升高肺功能，逆转肺功能降低的速度。

无论何时戒烟，戒烟者的寿命都将长于持续吸烟者：一项对英国男医生进行的为期50年前瞻随访队列研究发现，吸烟者与不吸烟者相比平均早死亡约10年，60、50、40或30岁时戒烟分别可赢得约3、6、9或10年的预期寿命。

(Doll R, Peto R, et al. BMJ 2004)

早戒者比晚戒者可增加更多的寿命年数，而戒烟增加的寿命年数都是“健康的生命年数”

戒烟者与继续吸烟者相比，生命中更少地伴有疾病和残疾

0 - 5 - 3 - 1 - 世 - 界 - 无 - 烟 - 日 - 无 - 烟 - 校 - 园



第四部分



戒烟的方法

The fact that smoking is a health hazard is well known.





戒烟的方法

戒烟方法

- 治疗生理依赖（躯体依赖）—减轻戒断症状 方法：戒烟药物
- 治疗心理依赖 方法：心理支持
- 其它：行为疗法等

烟草依赖最佳方案：药物、行为、心理治疗结合

鼓励使用戒烟辅助药

美国指南推荐七种一线治疗药物：5种尼古丁替代疗法的相应制剂、盐酸安非他酮、伐尼克兰



0 - 5 - 3 - 1 - 世 - 界 - 无 - 烟 - 日 - 无 - 烟 - 校 - 园



第五部分



劝阻吸烟技巧

The fact that smoking is a health hazard is well known.





劝阻吸烟技巧

劝阻 吸烟



就是要根据规定,在一定场合对吸烟这种行为以理相劝并且阻止。在医院创建无烟单位中,劝阻的主体是医生、护士,劝阻的对象吸烟的是病人、家属和同事等,目的是达到让吸烟者不要吸烟区吸烟。



劝阻吸烟技巧

劝阻主体的要求

1、掌握了解吸烟有害健康的知识和二手烟危害的知识

好多人以为医生和护士对这方面的知识应该是非常了解的，其实不然，好多的医护人员只是对所涉及的领域，了解得并不全面，甚至是一知半解。

劝阻是以理相劝，这也就是我们在医院也要开展控烟相关知识培训的目的。

相关的一些知识我们在前面的培训内容已经学习过，不再重复。





劝阻吸烟技巧

劝阻主体的要求

2、不接受别人的敬烟，自己不吸烟

这方面应该很好理解，如果你接了别人敬的烟吸在口中，同时劝阻敬烟的人和其它人不要吸烟，那肯定是没有任务效果的。

劝阻主体的要求

3、要有勇气，要理直气壮

对于劝阻要有勇气，敬烟、吸烟是一种社会习俗，要劝阻吸烟一定要有勇气，要克服怕人笑话，怕被人认为不合群等，要理直气壮，怯怯诺诺的劝阻效果一定不佳。



劝阻吸烟技巧

劝阻方法探讨

方法一：标识提醒。在禁烟区设置一定的标识，通过标识提醒吸烟者不要禁烟区吸烟，医院工作者发现无烟区吸烟的首先就是要提醒这禁止吸烟，让他停止吸烟，并到吸烟区去吸。

方法二：耐心说明，恭维对方。耐心向吸烟者说明这是单位的制度和相关法规的规定，请吸烟者理解。某先生，一看便知道您是个讲义气的人，为了朋友，您可以如此两肋插刀，你朋友现在生病了，吸烟有可能使你朋友的健康造成不良影响，请不要吸烟。

方法三：引导对禁烟区吸烟的正确认识。主要是通过讲解吸烟有害健康的知识和二手烟的危害，让吸烟者认识到他行为对别人造成不良的影响，认识吸烟对自己的危害。





劝阻吸烟技巧

吸烟有害健康

为了你和别人的健康，请勿吸烟！
从现在起，从我们这一代起，将戒烟进行到底！

中学生，吸烟可耻！希望通过这次班会，各位不要吸烟。
每天锻炼一小时，健康生活一辈子。
每天吸烟一小时，后悔生活一辈子。

